

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI MELALUI
METODE TAHAPAN DI SDN 15 SELOAM**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
YULIANA SAE
NIM F1102141035**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

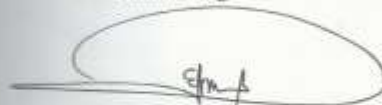
**PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI MELALUI
METODE TAHAPAN DI SDN 15 SELOAM**

ARTIKEL ILMIAH

**YULIANA SAE
NIM F1102141035**

Disetujui,

Pembimbing I



Edi Purnomo, M.Or
NIP198301142008011004

Pembimbing II



Mimi Haetami, M.Pd
NIP 197505222008011007

Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. H. Martono, M.Pd
NIP 196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI MELALUI METODE TAHAPAN DI SDN 15 SELOAM

Yuliana Sae, Edi Purnomo, Mimi Haetami

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Sae23@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian sebagai berikut untuk perbaikan proses pembelajaran lari cepat melalui metode tahapan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Seloam. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Seloam. Jumlah keseluruhan siswa kelas adalah sebanyak 16 siswa, terdiri dari 9 siswa putra dan 7 siswa putri. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 10 siswa atau sebesar 62,5% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 6 siswa atau sebesar 37,5%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 16 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Kata Kunci: Kemampuan Lari, Metode Tahapan

Abstract: The research objective as follows for the improvement of the learning process quick run through the method steps of the fifth grade students of State Elementary School 15 Seloam . Forms of research is classroom action research. Subjects in this study were fifth grade students of State Elementary School 15 Seloam. The total number of class students are as many as 16 students , consisting of nine boys and seven female student. Based on the results of the study concluded that in the first cycle the result of the thoroughness with the number of 10 students or 62.5 % and students who have not completed amounted to 6 students, or 37.5 %. While the second cycle there is a category of student outcomes to complete all of the students passed with 16 students or equal to 100 % and unresolved amounted to 0 or does not exist.

Keywords: *Running ability , Method Stages*

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Dasar. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Dunia anak adalah bermain, maka bermain merupakan bagian dari hidupnya. Bahkan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain dan bermain. Dengan demikian bagi anak, gerak adalah kehidupan dan apabila gerak berhenti maka kehidupannyapun berakhir. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.

Guna mewujudkan tujuan pendidikan jasmani tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dengan olahraga permainan. Pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani diperlukan pembinaan secara berkelanjutan yang dilakukan sejak usia dini dengan sasaran mulai dari siswa SD. Dengan pembinaan secara terpadu dan berkelanjutan akan menumbuhkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani serta dapat melahirkan atlet yang berkualitas di masa mendatang.

Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Hal ini dapat dilihat dalam kegiatan alami manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar, karena itu atletik merupakan induk dari beberapa cabang olahraga. Olahraga Atletik dapat dilakukan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Olahraga Atletik di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia.

Atletik di kenal di berbagai kalangan baik di masyarakat juga di instansi pendidikan, salah satunya di sekolah dasar. Atletik sebagai kegiatan pembelajaran di lapangan dapat meningkatkan kualitas fisik dan kebugaran tubuh siswa, kegiatan pembelajaran atletik di sekolah dasar selalu di dasari unsur kegembiraan dan semangat berlomba agar dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani salah satunya melalui cabang atletik yaitu nomor lari. Penguasaan gerak dasar merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada siswa agar mampu menguasai gerak dengan baik. Tentu saja untuk siswa SD diperlukan modifikasi – modifikasi baik dalam peralatan, lapangan, maupun metode pengajarannya, sesuai dengan tingkatan usia siswa.

Penguasaan gerak dasar lari merupakan unsur pokok dalam lari khususnya lari jarak pendek, ukuran keberhasilan dalam pengajaran lari adalah proses pencapaian hasil belajargerak dasar lari yang dimiliki oleh para siswa. Seperti dikemukakan Soegito (1992 : 42) bahwa, “Lari adalah Suatu cara menggerakkan badan ke depan dengan melangkahakan kaki kanan dan kiri secara

bergantian, tiap kali kaki bertolak selalu ada saat melayang”. Dalam proses pembelajaran diperlukan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak Sekolah dasar. Salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan adalah metode tahapan yang diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari.

Penguasaan keterampilan gerak lari yang dimiliki siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Seloam belum baik, ini terlihat dari rata-rata nilai yang diperoleh selama ini dari jumlah 42 siswa kelas V sebanyak 22 siswa atau 52,38 % masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal kompetensi dasar lari, hal ini masih diperkuat pada saat mengikuti lomba-lomba lari belum ada prestasi yang optimal, semua ini dimungkinkan karena gerak-gerak lari yang benar masih belum dikuasai dengan baik sehingga diperlukan metode pembelajaran yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan lari cepat, salah satu metode yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas V adalah dengan metode tahapan.

Untuk mengetahui secara pasti apakah penggunaan metode tahapan sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran lari pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Seloam, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara membandingkan antara metode pembelajaran tersebut. Maka perlu diadakan penelitian “Peningkatan Kemampuan Lari Melalui Metode Tahapan Pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Seloam Tahun Pelajaran 2014/2015”.

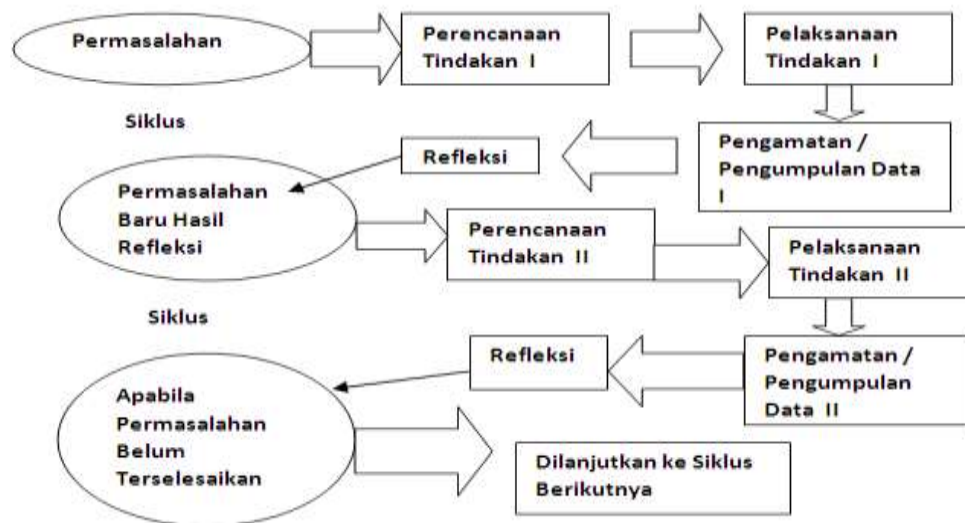
METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), Menurut Sarwiji Suwandi, (2008: 3) bahwa “Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh guru dalam proses belajar mengajar, kemudian direfleksikan alternatif pemecah masalahnya dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur”.

Terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Seloam. Jumlah keseluruhan siswa kelas adalah sebanyak 16 siswa, terdiri dari 9 siswa putra dan 7 siswa putri.

Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Gambar Desain PTK

Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data Primer, berupa kemampuan lari
2. Data Sekunder, berupa RPP, silabus dan dokumen nilai Penjas

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kualitatif, dan kuantitatif. Aspek kualitatif berupa catatan lapangan pelaksanaan pembelajaran, hasil observasi dengan berpedoman pada lembar observasi. Aspek kuantitatif yang dimaksud adalah hasil penilaian kemampuan lari

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa uraian deskriptif tentang perkembangan pembelajaran penjas dengan menentukan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus dari Dekdikbud 1994 (Hadran 2015:57), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar. Siswa berhasil bila mencapai

75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari pencapaian materi secara klasikal 75%. Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data awal penelitian diperoleh dari tes pra-siklus yang telah dilaksanakan sehingga dapat dijabarkan data hasil tes Pra-siklus lari pada tabel di bawah ini:

Tabel 1
Hasil Tes Pra Siklus Lari

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	3	18,7 %
Belum Tuntas	13	81,3 %
Jumlah	16	100 %

Hasil dari data penelitian mengenai hasil tes pra-siklus diperoleh bahwa data ketuntasan siswa hanya sebesar 18,7% atau sebanyak 3 siswa dan siswa yang belum tuntas sebesar 81,3% atau sebanyak 13 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar siswa pada tes pra siklus masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %. Data di atas menunjukkan bahwa persentase siswa yang tuntas hanya sebesar 18,7% dan belum tuntas sebesar 81,3%. Hal ini menandakan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki ketuntasan yang memuaskan. Sehingga masalah dalam pembelajaran lari akan diindaklanjuti dengan solusi melalui metode tahapan untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar lari.

Pembahasan

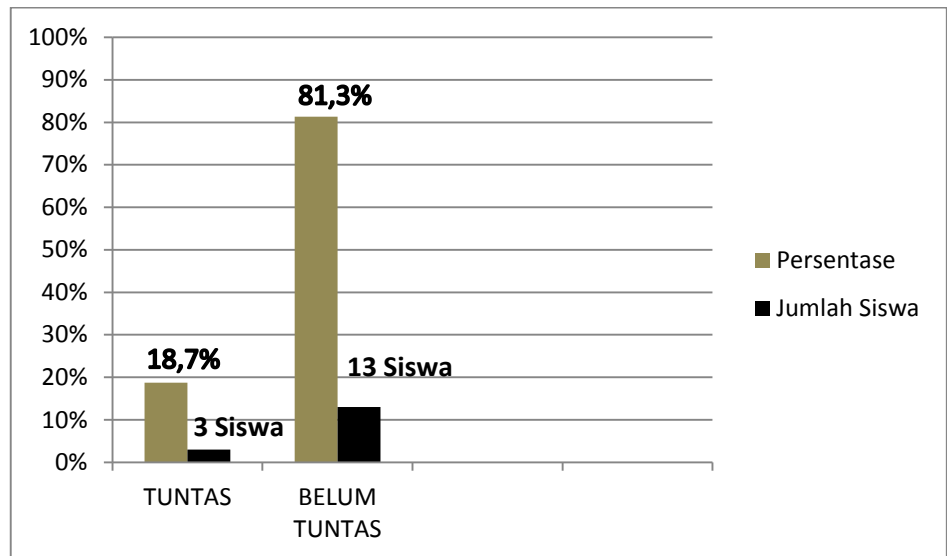
Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Sesuai dengan data penelitian yang telah dilakukan. Berikut akan dipaparkan data hasil penelitian siklus I sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel 2
Hasil Tes Siklus 1 Lari

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	10	62,5 %
Belum Tuntas	6	37,5 %
Jumlah	16	100 %

Tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 10 siswa sudah termasuk pada kategori tuntas yaitu sebesar 62,5% dan kategori yang belum tuntas sebanyak 16 siswa yaitu sebesar 37,5%. Hal ini menandakan bahwa terdapat peningkatan meskipun masih terdapat siswa yang belum tuntas dari tindakan yang dilakukan melalui metode tahapan.



Grafik 1
Pra Siklus Lari

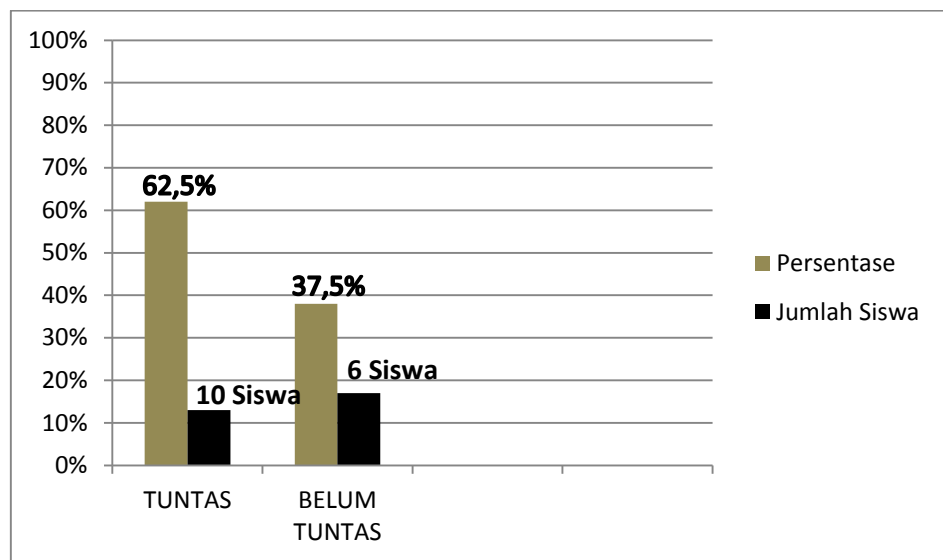
Berdasarkan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa persentase siswa yang tuntas hanya sebesar 18,7% dan belum tuntas sebesar 81,3%. Hal ini menandakan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki ketuntasan yang memuaskan. Sehingga masalah dalam pembelajaran lari akan ditindaklanjuti dengan solusi melalui metode tahapan untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar lari.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 10 siswa atau sebesar 62,5%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 6 siswa atau sebesar 37,5%. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan materi yang dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Hasil tindakan pada siklus I menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar lari yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada siklus II.

Grafik 2
Hasil Belajar Siswa pada Siklus I



Grafik 2 menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi lari sudah menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 10 siswa atau sebesar 62,5%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 6 siswa atau sebesar 37,5%. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

Tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II terjadi peningkatan yang sangat signifikan yaitu sebesar 37,5%, sebagaimana tampak pada tabel di bawah ini:

Tabel 3
Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

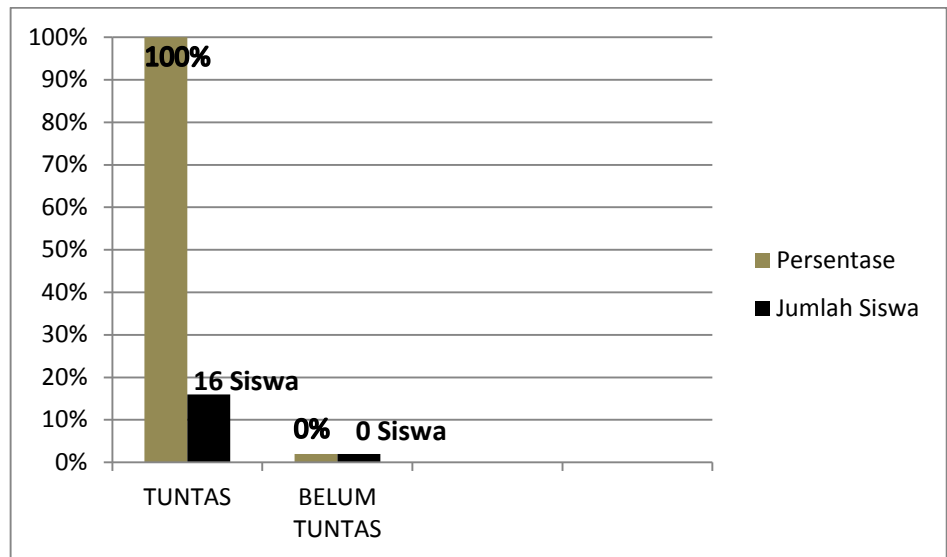
Keberhasilan	Jumlah Siswa	Persentase	KKM	Nilai
Tuntas	16	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	16	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	88,60

Dari hasil Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan lari pada siswa kelas V SDN 15 Seloam Kabupaten Sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 62,5% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 37,5%. Secara keseluruhan peningkatan hasil belajar lari siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lari melalui metode tahapan dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lari. Data ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas V SDN 15 Seloam Kabupaten Sekadau tuntas dalam mengikuti pembelajaran lari.

Grafik 3 ini menunjukkan bahwa keseluruhan peningkatan hasil belajar lari siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lari melalui metode tahapan dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lari.

Penelitian tindakan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa agar dapat melibatkan siswa secara aktif dalam meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lari. Sesuai dengan data Pada siklus I terjadi peningkatan dalam hasil belajar siswa, dimana sebanyak 10 siswa atau sebesar 62,5% sudah termasuk kategori tuntas, walaupun sebanyak siswa 6 atau sebesar 37,5% masih termasuk dalam kategori belum tuntas.

Grafik 3
Hasil Belajar Siswa pada Siklus II



Pada siklus II, secara keseluruhan siswa tuntas sebanyak 21 siswa atau sebesar 100% termasuk dalam kategori tuntas. Selisih antara siklus I dan siklus II yaitu sebesar 37,5%.

Keseluruhan siswa yang mengikuti pembelajaran lari tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 10 siswa atau sebesar 62,5% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 6 siswa atau sebesar 37,5%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 16 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Sebaiknya pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa agar siswa merasa senang dalam melakukan gerakan-gerakan dasar service bawah bolavoli. (2) Sebaiknya pendidik selalu kreatif dalam membuat strategi pembelajaran agar siswa mempunyai keinginan untuk selalu bermain dan merasa senang untuk belajar.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**.
Jakarta: Rhineka Cipta.

Soegito. 1989. Teori dan Praktek Atletik. Surakarta. UNS Press